

## 4. Trainingsstufe: Das "Spiral-Training"

***"Früher hatte ich Angst vor dieser Flugfigur, weil mir immer schlecht wurde und ich schnell die Orientierung verlor. Jetzt, nach dem Spiraltraining, macht mir die Spirale richtig Spaß und ich habe das Gefühl, dass ich sie beherrsche!"***

Diese Aussage einer Teilnehmerin ist stellvertretend für die meisten Piloten.



Über die Spirale wird viel gesprochen und geschrieben. Für die einen ist sie ein notwendiges Übel, für andere einfach nur überflüssig und für den Rest der Piloten eine Flugfigur, die sie für viel zu gefährlich halten, weil sie schnell außer Kontrolle geraten kann. Manchen macht sie sogar Spaß!

Fakt ist, dass die saubere Durchführung einer kontrollierten Spirale mit zu den komplexesten Vorgängen des Gleitschirmfliegens gehört. Erfahrungsgemäß ist es unmöglich, in zwei, drei Flügen während eines herkömmlichen Sicherheitstrainings die Kunst des Spiralens zu erlernen, geschweige denn zu beherrschen. Aus diesem Grund bieten wir spezielle Spiraltrainings an, in denen Du Dir für diese Flugfigur richtig Zeit nehmen kannst.

Die Struktur gleicht dem Sicherheitstraining mit seinen drei aufeinander aufbauenden Bausteinen. Das ist auch für die Piloten sinnvoll, die sich an diese Flugfigur nicht

richtig herantrauen. Jedes Training dauert vier Tage. So wird gewährleistet, dass jeder Teilnehmer nicht überfordert wird und die einzelnen Lernschritte gut beherrscht werden können. Piloten, die bereits ein Sicherheitstraining absolviert haben und die Flugfigur "Spirale" bei uns intensiver trainieren wollen, können in Absprache mit uns an den Aufbau-Trainings teilnehmen. Die Annäherung an eigene körperliche und psychische Grenzen ist spannend und verlangt eine besondere Art des Arbeitens. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns, dorthin zu kommen, wo wir hin wollen: zum sicheren Spiralen mit effizienten Sinkwerten, bei denen Spaß und die Freude am Fliegen vorherrschen.

Als Besonderheit bieten wir auf Wunsch auch die Möglichkeit am Tandemschirm mit zu spiralen. Dies kann sehr hilfreich sein und mitunter jeden noch so "festgezogenen Knoten" lösen.

### **Trainingsinhalte:**

Durch Übungen wie das "Rollen und Nicken", extremere "Wingover" und "enge Achten" mit fließendem Seitenwechsel schaffen wir eine Grundlage für die später folgende "Spirale". Langsam tasten wir uns an die engen Kreise heran und lernen, mit dem um seine Achsen pendelnden Schirm umzugehen. Anders ausgedrückt: wir praktizieren "Aktives Fliegen". Wird dies beherrscht, nähern wir uns dem Ziel des ersten Teils: das kontrollierte Fliegen aneinander liegender, enger Vollkreise ohne Schaukeln bis hin zur Spiraleinleitung und -ausleitung.

### **Leistungen:**

Fachliche Betreuung durch 2 Fluglehrer, permanente Bereitstellung eines bemannten Rettungsbootes, ohnmachtsichere Automatik-Schwimmwesten (ohne Einschränkung der Bewegungsfreiheit), Funk, Videoanalyse, ausführlicher Theorieunterricht, Schulungsunterlagen.

**Dauer:** 3 Tage

**Höchstteilnehmerzahl:** 12

**Kosten / Training:**  
**390,- Euro**

### **Übernachtungen:**







Gegenüber vom Landeplatz des Fluggebietes Rofan, liegt das Hotel Buchau. Ein preisgünstiges Übernachtungsangebot für Teilnehmer unserer Sicherheitstrainings ist das "Schlaf-Gut-Paket" des Hotels Buchau Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück 45,- Euro, Einzelzimmer 50,- Euro.

Buchungen bitte unter folgender Adresse:  
Hotel Buchau  
A-6212 Maurach am Achensee  
Tel +43-52 43-52 10, Fax +43-52 43-52 10-52

**Termine & Anmeldung:**

Termine folgen.

**Was wollen Sie tun?**

-  Agb ansehen
-  Seite drucken (PDF)
-  Seitenanfang
-  Seite zurück
-  Seite vor
-  Seite weiterempfehlen